

مهارت صبر

تعریف

I.

صبر عبارت است از به کارگیری کنترل در برابر تکانه های عاطفی و رفتاری که موجب تدبر در تصمیم گیری موثر در شرایط مختلف (بحرانی) زندگی می گردد.

موقعیت هایی که در آنها از صبر استفاده می شود.

II.

الف) موقعیت های دشوار (که افراد تمایل به فرار و اجتناب از آن موقعیت ها را دارند).

ب) موقعیت های تصمیم گیری (تصمیم های مدبرانه در مقابل تصمیم های تکانشی)

صبر برای جلوگیری از تصمیم های تکانشورانه و برای به راه اندازی سیستم بازداري از عمل به تکانه ها به کار گرفته می شود.

ج) موقعیت هایی خوشایند و تحریک آمیز (فرد برای بازداري و یا به تاخیراندازی تقویت کننده های زودگذر با ارزش کمتر صبر می کند تا در آینده به تقویت کننده هایی با ارزش بالاتر دست یابد).

د) تنظیم هیجانات و خود کنترلی (صبر در مواقعی به کار گرفته می شود که افراد هیجانات خود را تنظیم کنند و سیستم خود کنترلی را راه بیاندازند)

مهارت صبر

III. هدف از به کارگیری مهارت صبر (فواید صبر)

الف) صبر موجب تعادل روانی افراد شده و مانع از افراط و تفریط در کارها می شود.

ب) صبر موجب تقویت نفس آدمی است. در واقع مصون سازی در مقابل استرس که اکنون به عنوان یکی از روش های مقاوم سازی افراد در برابر فشارهای روانی مطرح می شود برهمین مبنا استوار است که والدین از کودکی با اجازه دادن به کودک که استرس ها را در حد ضعیف رفته رفته تجربه کند موجب خودسازی او می شود و به تدریج تحمل کودک از سختی ها بالا می رود و وقتی بزرگ شد سختی ها او را از پای در نمی آورند. خود افراد نیز اگر خواستند از روش مقاوم سازی استفاده کنند و رفته رفته خود را در مقابل مشکلات مقاوم نمایند یکی از بهترین روش ها برای این امر صبر و بردباری است.

مهارت صبر

III. هدف از به کارگیری مهارت صبر (فواید صبر)

۳. پیدا نمودن معنی در سختی ها و گرفتاری ها. صبر کردن موجب می شود که انسان از لحاظ شناختی توجه خود را معطوف به معنای حادثه اتفاق افتاده بنماید. به جای این که از آن فرار کند و یا مسئولیت حادثه و اتفاق را به گردن دیگران بیندازد.
۴. **صبر موجب پرورش روحانی افراد می گردد.** انسان علاوه بر جسم و روان دارای روح متعالی است. بیشتر امراض سرچشمه اش در مشکلات روحانی است که بعداً در روان اثر می گذارد و از طریق روان نیز تاثیرش در جسم هویدا می گردد. مثلاً افرادی که در مقابل حوادث ناگوار نتوانند صبر کنند و ضعف روحی نشان دهند، روانشان دچار اضطراب و اغتشاش می شود و به دنبال آن اثرات روان تنی اضطراب را در جسم خود تجربه می نمایند. صبر موجب می شود که انسان از لحاظ روحانی شکوفا شود و به درجات بالاتری از لحاظ معنوی از قبیل تسلیم، تفویض، و رضا صعود نماید.

مهارت صبر

IV. آموزش مهارت صبر مرحله مقدماتی: سنجش و اندازه گیری

- سنجش علاقه فرد برای یادگیری مهارت صبر
- سنجش پیش نیازهای رفتار صبورانه
- سنجش موقعیتی که در آن موقعیت فرد می خواهد از صبر استفاده کند(و تناسب آن موقعیت ها با حل مشکل در موقعیت)
- سنجش تاریخچه فرد از لحاظ به کارگیری صبر در گذشته برای حل مشکلات و اثربخش بودن آن در حل مشکلات
- سنجش سبک سازگاری فرد با محیط و ارتباط آن با رفتارهای صبورانه

مهارت صبر

IV. آموزش مهارت صبر

مرحله اصلی :

۱. آموزش موقعیت هایی که در آنها می توان از مهارت صبر استفاده کرد.
۲. تقویت تفکیکی تمایلات مخالف تمایلات تکانش گرانه
۳. تقویت تفکیکی تمایلات مغایر با تمایلات تکانشگرانه
۴. تقویت رفتارهای صبورانه
۵. استفاده از روش تقویت تفکیکی رفتارها بانرخ بیشتر
۶. استفاده از شکل دهی در ایجاد رفتارهای صبورانه
۷. استفاده از روش خود آموزش دهی

مهارت صبر

IV. آموزش مهارت صبر (ادامه)

مرحله اصلی

۸. استفاده از روش الگویی و همانند سازی با الگوهای صبور در زندگی
۹. استفاده از روش های تنش زدایی
۱۰. استفاده از روش های تقویت تفکیکی رفتاری های رقیب
۱۱. استفاده از روش های خود کنترلی
۱۲. لیست کردن انگیزه های تکانش گری و تولید راه های مقاومت در برابر هر کدام
۱۳. بیان داستان افراد صبور و نشان دادن اینکه آنان به نتیجه مطلوب می رسند (مثل حضرت ایوب)

به کار گیری روش های شناختی برای ترغیب افراد به صبر

- بیان فواید صبر از دیدگاه قرآن و احادیث
- توجه به گذرا بودن شرایط سخت
- آگاهی دادن افراد به اینکه بی تابی نه تنها مشکل را حل نمی کند بلکه موجب عوارض بیشتری می شود.
- توجه دادن افراد به اینکه خداوند در سختی ها همراه افراد صبور است. (ان الله مع الصابرين)
- توجه دادن افراد به اینکه معنویت افراد در اثر صبر کردن افزایش پیدا می کند.
- پیدا کردن حکمت خداوندی در امتحانات و ابتلائات
- تتبع در احوال مقربان الهی و انبیاء و اولیاء که بزرگترین امتحانات را پس داده اند. (البلا للولا)

داستان خضر و موسی

- صبر موجب شکوفایی استعدادهای انسان از جمله پختگی و رسش معنوی او می شود.
- صبر موجب می شود که افراد به مرور زمان، مسائل مهم و اساسی را جذب کنند.
- صبر یکی از ویژگی های اساسی انبیاء و اولیاء بوده است. بدون صبر انبیاء در راه تبلیغ دین و رساندن پیام وحی توفیق حاصل نمی کردند.
- تحقق موفقیت و رسیدن به آمال و آرزو و نیکی ها در اثر صبر و پایداری ایجاد می شود (اعراف، ۱۳۷).
- خداوند در سوره آل عمران آیه ۱۲۵ فرستادن فرشتگان رحمت برای کمک به افراد را برای رسیدن به موفقیت منوط و مشروط به صبر انسان ها می دانند.

فعالیت گروهی

- از دوست خود بخواهید که سه موقعیت از شرایطی در زندگی اش را تعریف کند که نیاز به صبر و پایداری داشت.
- الف) در هر موقعیت چگونه رفتار کرد؟
- ب) نتیجه رفتارش چه شد؟ (تا چه اندازه توانست صبر کند؟)
- ج) در چه مواردی صبر نمود و در چه مواردی نتوانست صبر کند؟
- د) از او بخواهید که تاثیر صبر کردن را در روابط دوستانه، سلامت عاطفی و نشاط، در رشد معنوی و رشد روانی خود توضیح دهد.